PT-0083 BICICLETA MAGNETICA

ESPAÑOL

MANUAL DEL USUARIO

SALTER
ACTIVE HEALTH

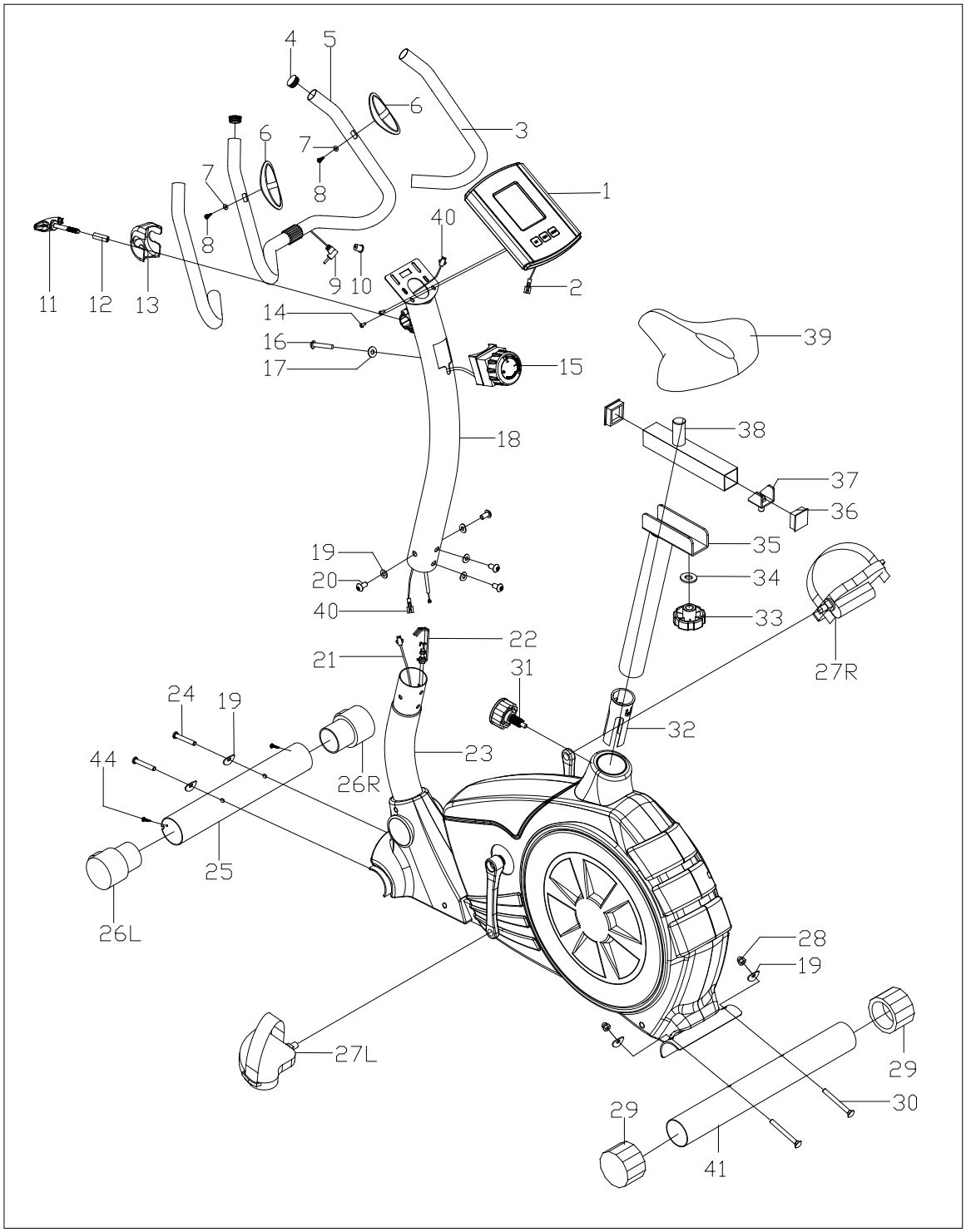
1. ADVERTENCIAS GENERALES Y DE SEGURIDAD

ATENCIÓN: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de comenzar a utilizar el equipo.

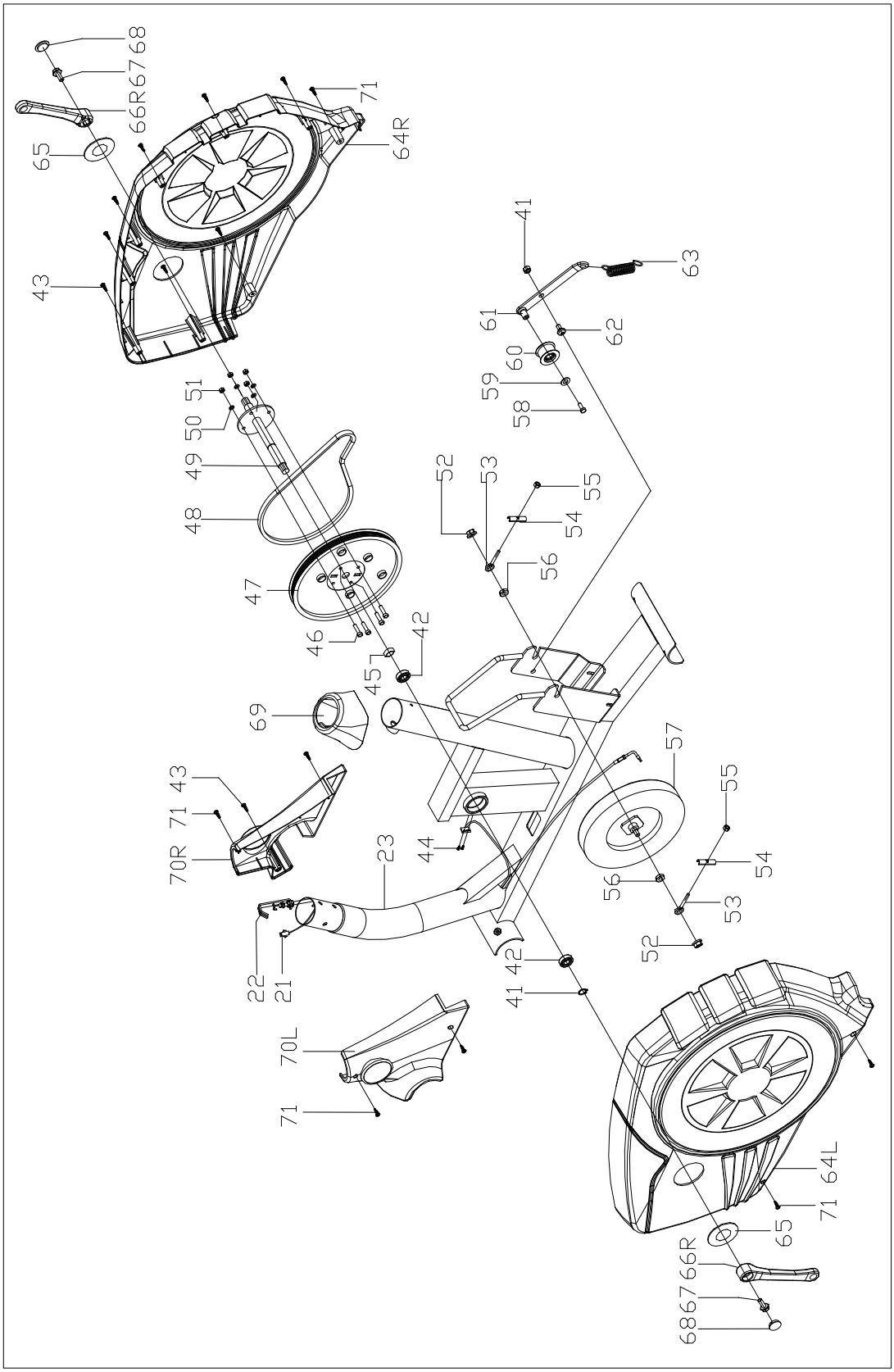
1. Lea todas las indicaciones de advertencia indicadas en el equipo.
2. Lea este manual de instrucciones y siga detenidamente las indicaciones antes de utilizar el equipo. Asegúrese de que esté montado y ajustado correctamente antes de comenzar a utilizarlo.
3. Es recomendable que el montaje de este producto sea realizado por dos personas.
4. Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y mascotas. No permita que los niños y las mascotas utilicen o jueguen con el equipo. Mantenga siempre a los niños y las mascotas alejados del equipo cuando se encuentre en funcionamiento.
5. Le recomendamos que coloque este equipo de entrenamiento sobre una alfombrilla.
6. Lleve a cabo los ajustes y el funcionamiento del equipo sobre una superficie sólida. No coloque el equipo sobre alfombrillas sueltas o superficies desniveladas.
7. Examine el equipo antes de comenzar a utilizarlo para asegurarse de que no existan piezas desgastadas o sueltas.
8. Ajuste/sustituya cualquier pieza suelta o desgastada antes de utilizar el equipo.
9. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente desfallecido, mareado o siente algún dolor, consulte a su médico.
10. Siga las recomendaciones de su médico sobre el desarrollo de su propio programa de entrenamiento personal.
11. Elija siempre la sesión de ejercicios que mejor se adapte a su nivel físico de fortaleza y flexibilidad. Sea consciente de sus límites y entrene dentro de ellos. Utilice siempre el sentido común al realizar ejercicio.
12. Antes de utilizar este producto, acuda a su médico personal para que realice un examen físico completo.
13. No utilice ropa suelta u holgada al utilizar el equipo.
14. No realice nunca ejercicio con pies descalzos o calcetines; lleve siempre calzado adecuado, como zapatillas para footing, para caminar o zapatillas de deporte.
15. Asegúrese de mantener el equilibrio al usar, subirse, bajarse o montar el equipo. La pérdida de equilibrio podría dar lugar a una caída y provocarle lesiones corporales serias.
16. Mantenga ambos pies sobre los pedales de forma firme y segura durante el ejercicio.
17. El equipo no debe ser utilizado por personas con un peso superior a 120 kg.
18. El equipo sólo debe ser utilizado cada vez por una persona.
19. El equipo ha sido concebido para un uso doméstico.
20. Mantenimiento: Sustituya las piezas defectuosas de inmediato y/o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que haya sido reparado completamente.
21. Asegúrese de que haya suficiente espacio disponible para acceder y pasar alrededor del equipo; mantenga como mínimo una distancia de 1 metro con respecto a cualquier obstáculo durante el uso de la máquina.

ATENCIÓN: Antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de preparación, consulte a su médico personal para comprobar si necesita una exploración física completa. Esto es especialmente importante si usted es mayor de 35 años, si no ha realizado ejercicio nunca con anterioridad, si está embarazada o si sufre cualquier enfermedad.

2. DESPIECE



Este manual está disponible en **www.salter.es**



Este manual está disponible en **www.salter.es**

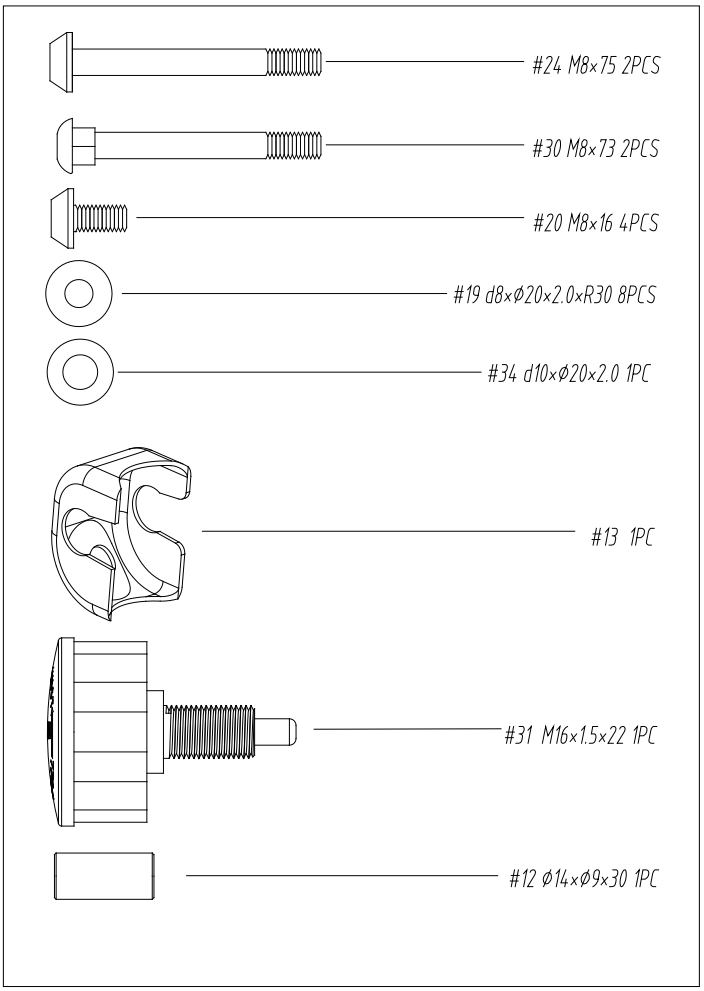
3. LISTADO DE PIEZAS

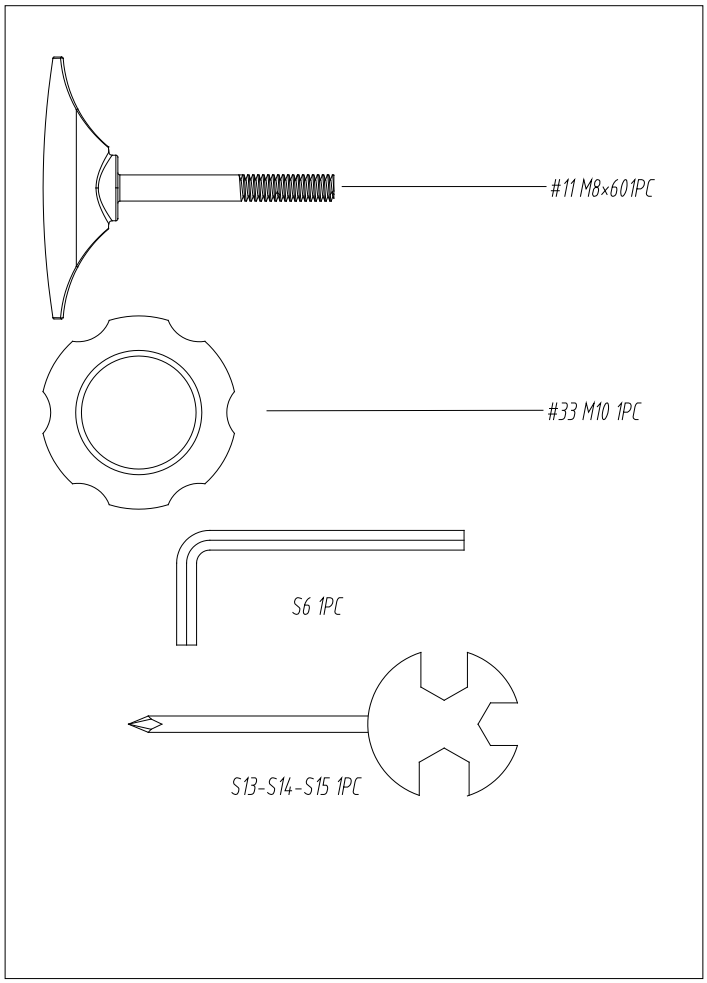
Num	Descripción	Cantidad
1	Monitor	1
2	Cable sensor monitor	1
3	Manillar espuma	2
4	Embellecedor Φ25	2
5	Manillar	1
6	Sensor pulso	2
7	Arandela d6*Φ12*1.0	2
8	Tornillo ST4.2*20	2
9	Cable pulso	1
10	Embellecedor	1
11	Pomo manillar M8*60	1
12	Spacer Φ14*Φ9*30	1
13	Cubierta	1
14	Tornillo M5*10	2
15	Pomo regulación tensión	1
16	Tornillo M5*50	1
17	Arandela d5*Φ20*R30	1
18	Poste manillar	1
19	Arandela d8*Φ20*2*R30	8
20	Tornillo M8*16	4
21	Cable sensor	1
22	Cable tensión	1
23	Estructura principal	1
24	Tornillo M8*75	2
25	Estabilizador frontal	1
26L/R	Embellecedor Φ60	2
27L/R	Pedal	2
28	Tuerca M8	2
29	Embellecedor ajustable	2
30	Pomo M8*73	2
31	Pomo M16*1.5*22	1
32	Cojinete	1
33	Tuerca M10	1
34	Arandela d10*Φ20*2.0	1
35	Guia poste asiento	1

Num	Descripción	Cantidad
37	U block	1
38	Tubo vertical poste asiento	1
39	Asiento	1
40	Cable	1
41	Roller d17	1
42	Rodillo 6203	2
43	Tornillo ST4.2*20	8
44	Tornillo ST3*10	4
45	Spacer Φ22*Φ18*4	1
46	Tornillo M6*15 8.8 class	4
47	Roller Φ220	1
48	Cadena	1
49	Eje	1
50	Arandela d6	4
51	Nylon Tuerca M6	4
52	Tuerca M10*1.0	1
53	Pomo M6*36	2
54	U block	2
55	Tuerca M6	2
56	Tuerca M10*1.0	2
57	Volante inercia	1
58	Pomo M6*10	1
59	Arandela d6*Φ17*1.0	1
60	Rueda	1
61	Varilla tensora	1
62	Tornillo M8*12	1
63	Arandela	1
64L/R	Cubierta cadena	2
65	Cubierta	2
66L/R	Pedalier	2
67	Pomo M8*20	2
68	Embellecedor pedalier	2
69	Cubierta poste	1
70L/R	Cubierta	2
71	Tornillo ST4.2*16	8

36	Embellecedor for 38*38	2			

3.1. KIT DE TORNILLOS Y HERRAMIENTAS

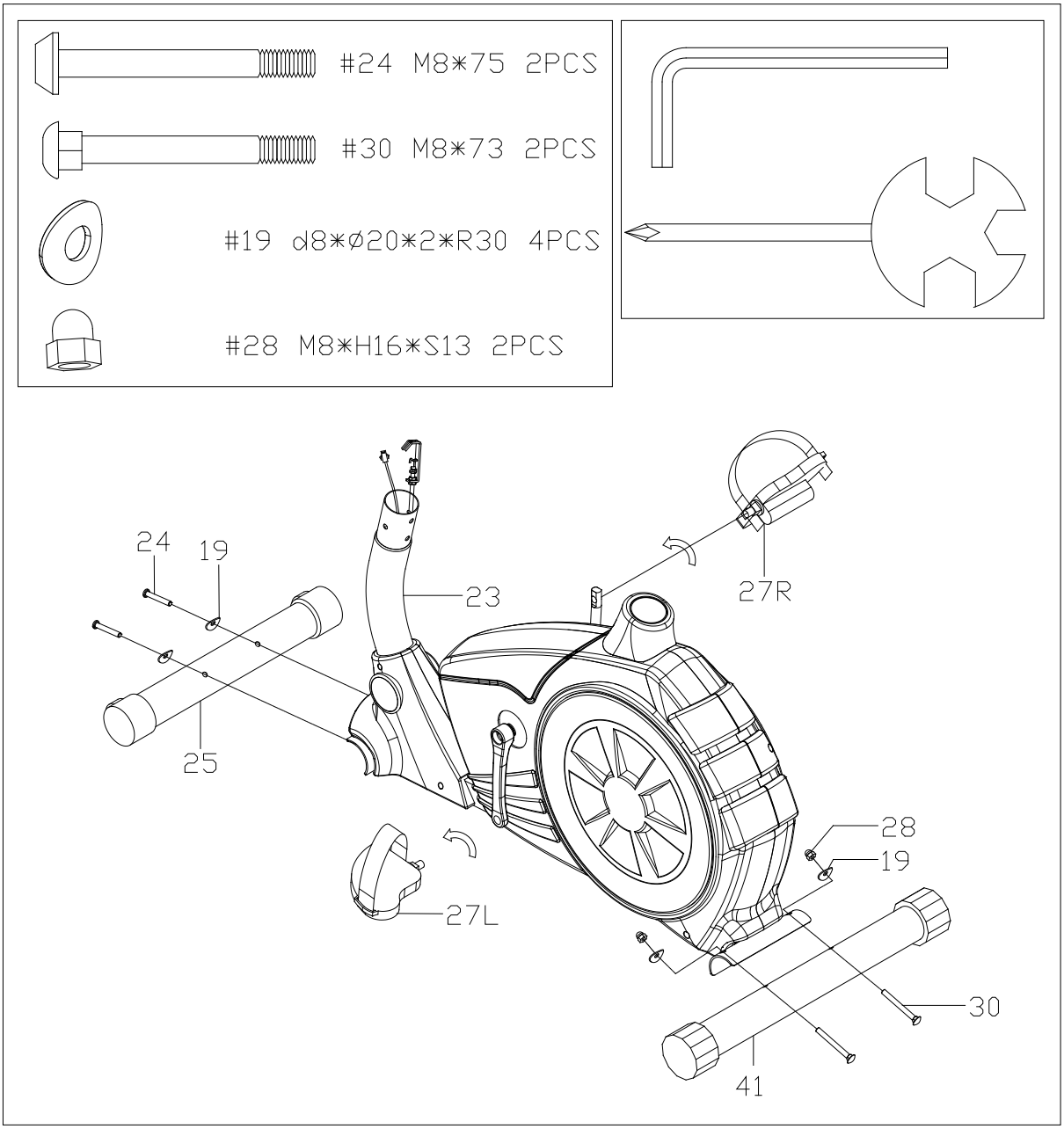




Este manual está disponible en **www.salter.es**

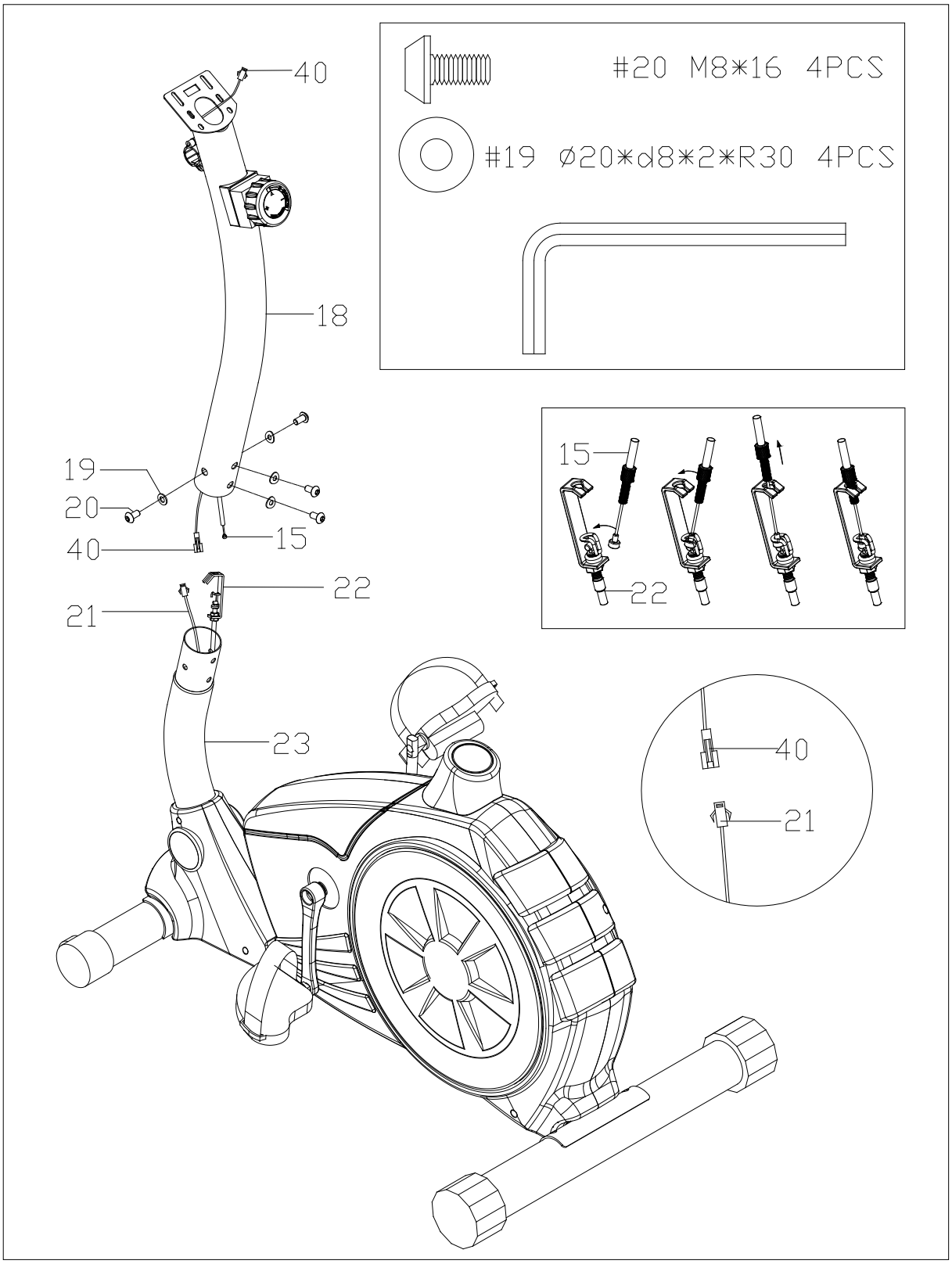
4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1



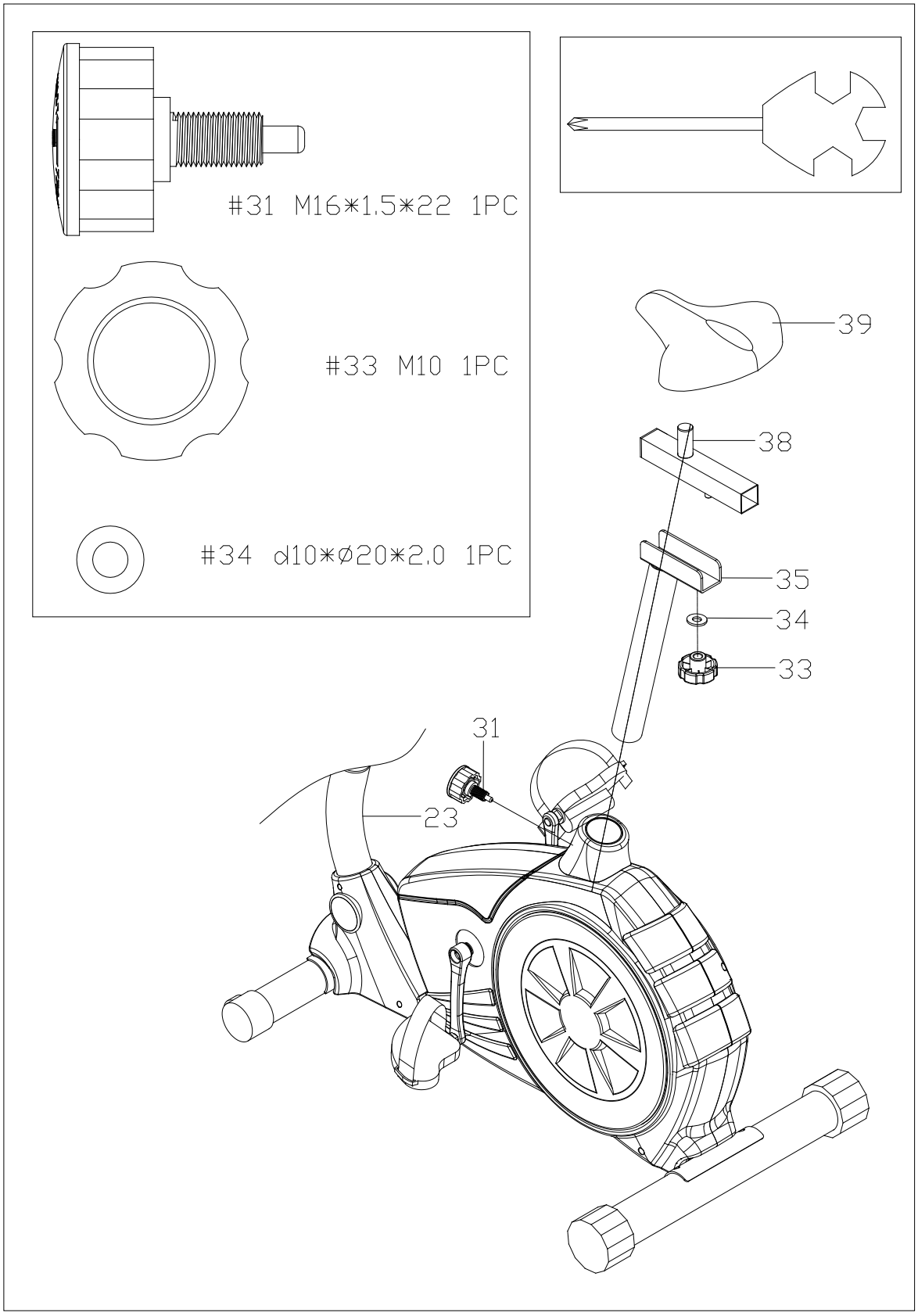
Este manual está disponible en **www.salter.es**

PASO 2



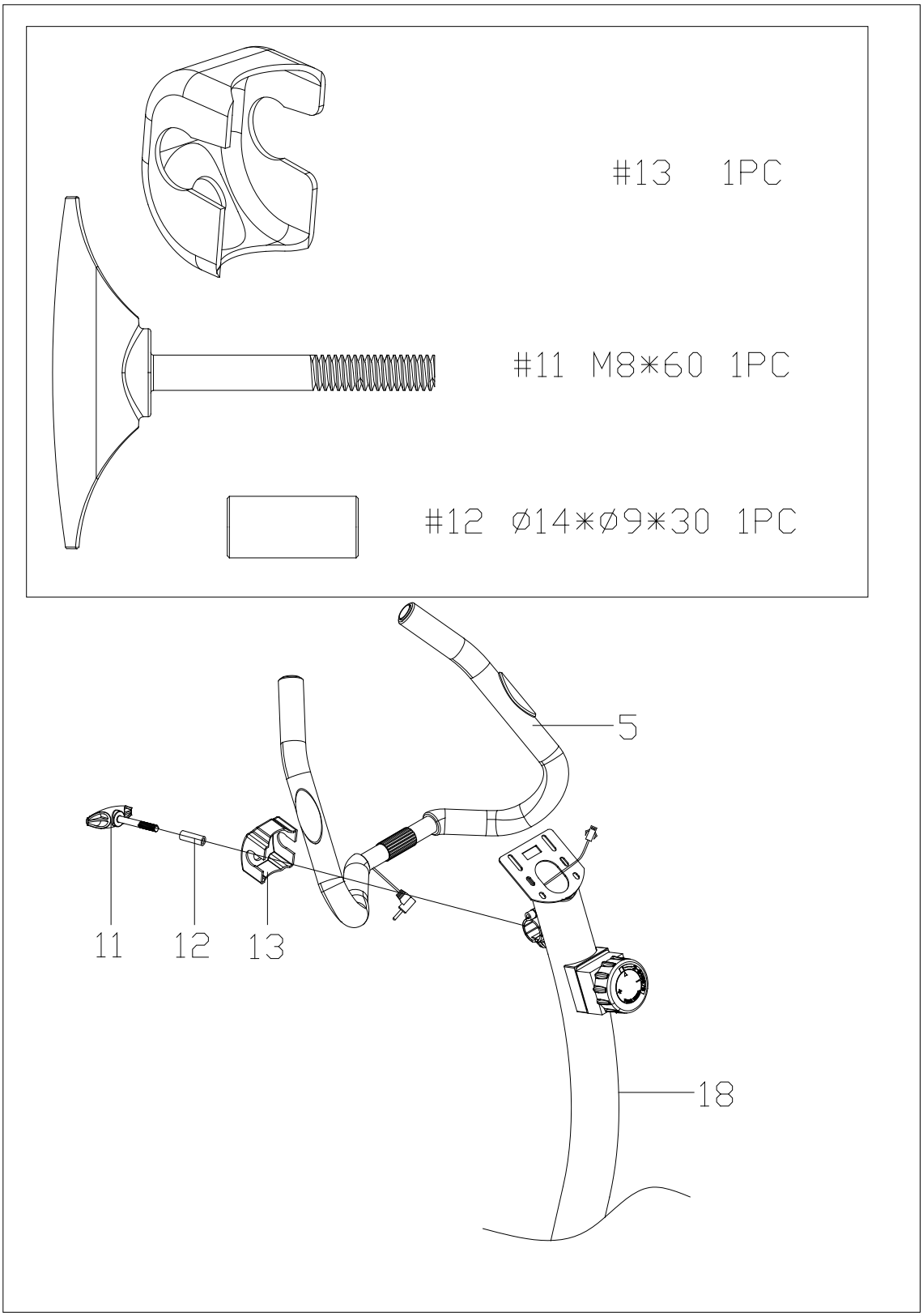
Este manual está disponible en **www.salter.es**

PASO 3



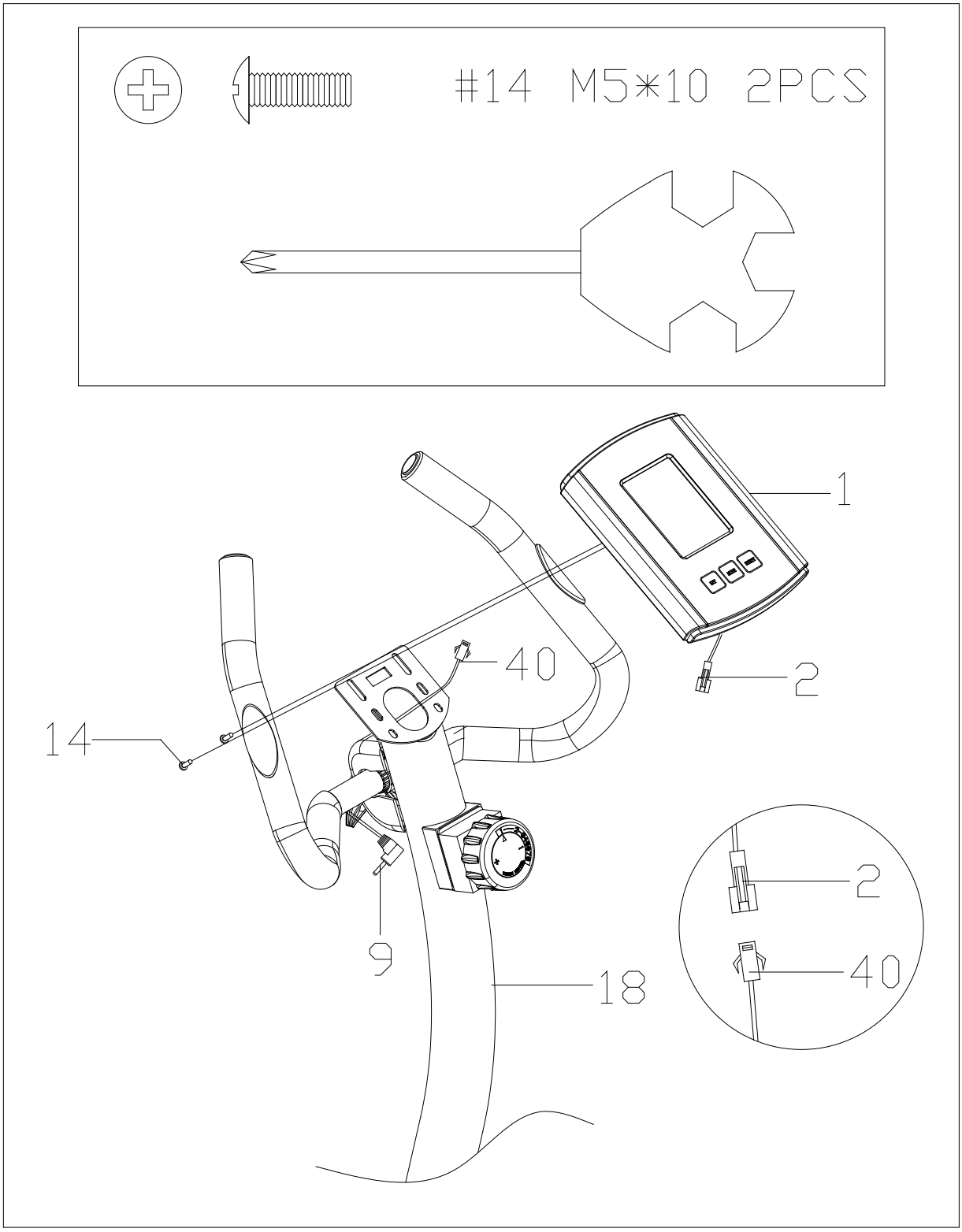
Este manual está disponible en **www.salter.es**

PASO 4

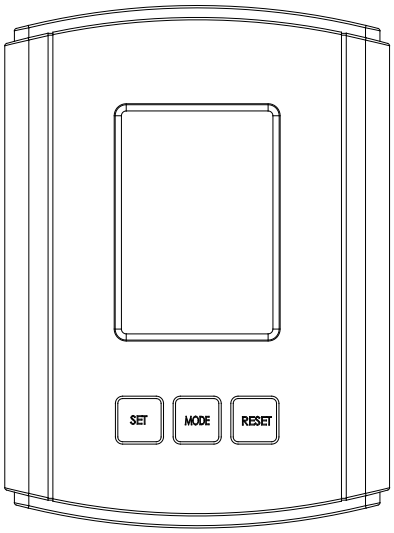


Este manual está disponible en **www.salter.es**

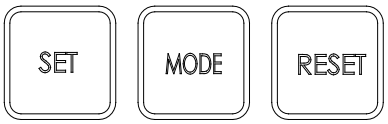
PASO 5



5. INSTRUCCIONES DE USO



TECLAS DEL MARCADOR



MODE: Para seleccionar las funciones.

SET: Para establecer los valores de tiempo, distancia y calorías, excepto en la función de scan.

RESET: Para poner a 0 la función de tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES DEL MARCADOR

SCAN: En el modo SCAN los valores de las funciones de Tiempo, Distancia, Calorías y Distancia Total se muestran en la pantalla durante 4 segundos de forma consecutiva. Pulse la tecla MODE hasta que SCAN aparezca en la pantalla.

TIME/ TIEMPO: Tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio. Pulse la tecla MODE hasta que TIME aparezca en la pantalla. Pulse la tecla SET para establecer el valor de tiempo deseado. En este último caso, al finalizar el tiempo seleccionado por el usuario, sonará un pitido. Valores de 0.00 a 99.59.

DISTANCE/DISTANCIA: Distancia recorrida desde el inicio del ejercicio. Pulse la tecla MODE hasta que DIST aparezca en la pantalla. Pulse la tecla SET para establecer el valor de distancia deseado. En este último caso, al finalizar la distancia seleccionada por el usuario, sonará un pitido. Valores de 0.00 a 99.99 km.

SPEED / VELOCIDAD: Indica la velocidad del ejercicio. Valores desde 0,00 a 99,9 km/h.

CALORIES/ CALORIAS: Muestra las calorías teóricas consumidas. Pulse la tecla MODE hasta que CAL aparezca en la pantalla. Pulse la tecla SET para establecer el valor de calorías deseado. En este último caso, al finalizar las calorías seleccionadas por el usuario, sonará un pitido. Valores de 0.00 a 999 Kcal.

TOTAL DISTANCE (ODO): Acumula la distancia total recorrida por el usuario a lo largo de todas las sesiones de entrenamiento. Este valor se resetea al cambiar o quitar las pilas del monitor. Valores desde 0 a 9.999 km.

PULSE/PULSO: Indica el pulso cardíaco del usuario. Pulse MODE hasta que "♥" aparezca en la pantalla. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulso ubicados en el manillar. Tras unos segundos, el monitor mostrará el pulso cardíaco del usuario en BPM (pulsaciones por minuto). El valor es sólo orientativo. Valores desde 40 a 240 BPM (pulsaciones por minuto)

FUNCIONAMIENTO DEL MARCADOR

1. Pulse cualquier tecla para encender el marcador.
2. Pulse la tecla MODE para seleccionar una función: SCAN, TIEMPO, DISTANCIA o CALORIAS.
3. Pulse la tecla SET para establecer el valor de la función seleccionada previamente.
4. Inicie el ejercicio.
5. El marcador se apagará automáticamente si no recibe ninguna señal durante 8 minutos.

REGULACION VERTICAL DEL ASIENTO

Para ajustar la regulación vertical del asiento:

a. Desenrosque el pomo regulador en el sentido contrario a las agujas del reloj.
b. Tire del pome a la vez que ajusta la altura del asiento.
c. Vuelva a enroscar el pomo regular en el sentido de las agujas del reloj.

Ver **Imagen 1**

REGULACION HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la regulación longitudinal del asiento, desenrosque el pomo regulador ubicado debajo del asiento. Modifique la posición del asiento y fíjelo insertando y enroscando de nuevo el pomo. Ver **Imagen 1**

REGULACION DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ajuste el pomo de regulación de la tensión para subir o bajar el nivel de intensidad (1 nivel más bajo, 8 nivel más alto). Ver **Imagen 1**

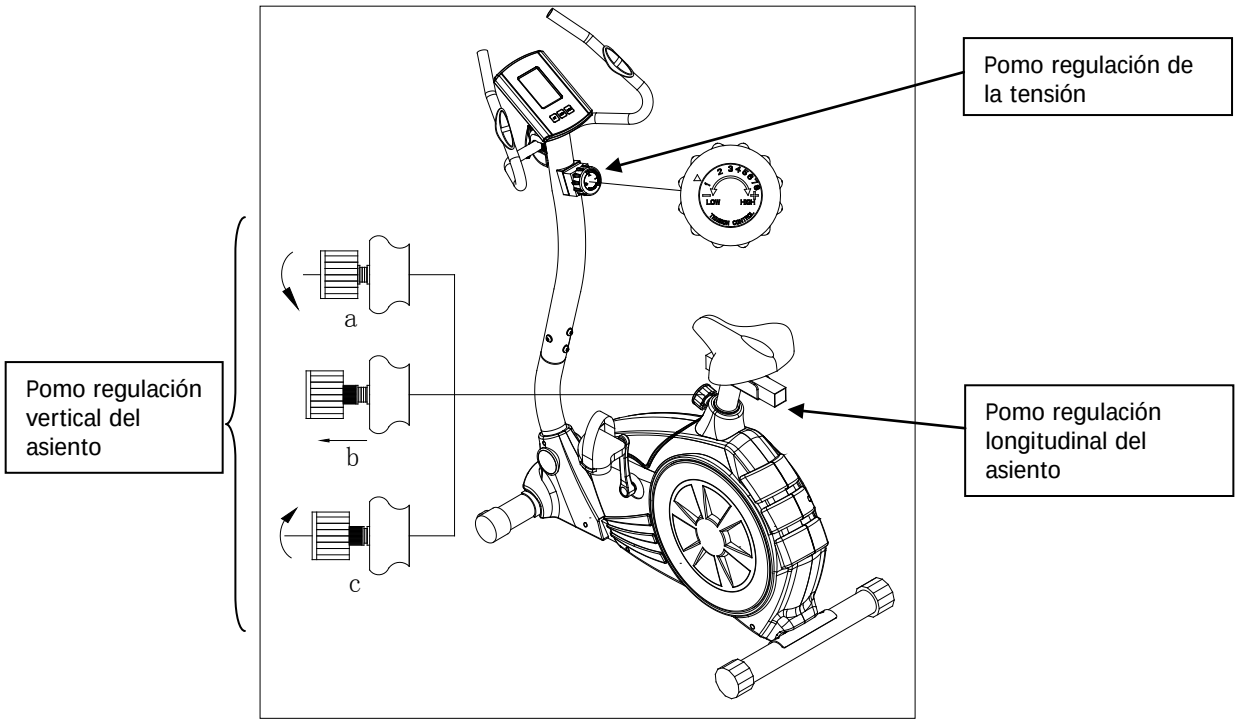
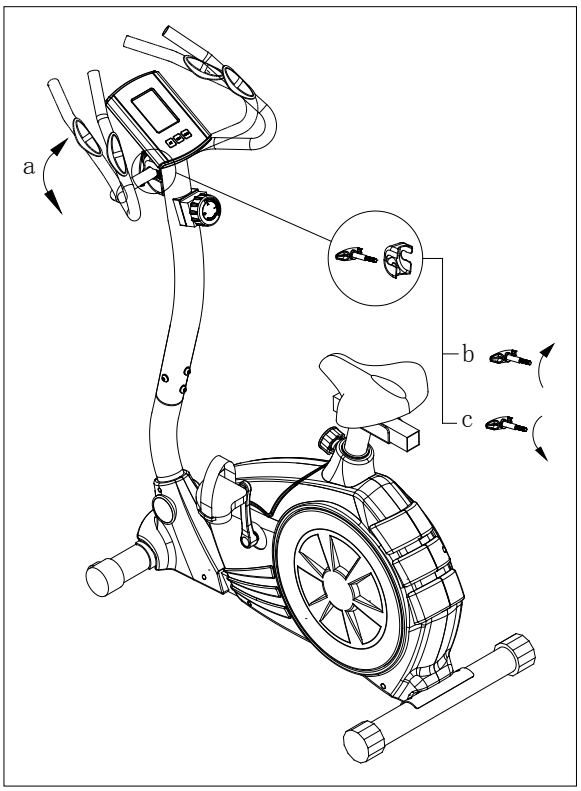


Imagen 1

REGULACION DEL MANILLAR

a. Desenrosque el pomo en el sentido contrario a las agujas del reloj.
b. Ajuste la posición del manillar a la altura deseada.
c. Enrosque firmemente el pomo en el sentido a las agujas del reloj.



6. MANTENIMIENTO

El mantenimiento de los aparatos es muy sencillo:

- Secar y limpiar las zonas expuestas al sudor, especialmente el marcador. Se recomienda la utilización de toallas para evitar que el sudor caiga sobre el aparato.

- El polvo y la suciedad pueden ser los causantes de problemas de funcionamiento en los engranajes y rodamientos internos, por lo que recomendamos mantener limpia la carcasa del aparato, así como los alrededores del mismo.

¡ATENCION!

1. Si el marcador no recibe señal alguna en 8 minutos, la pantalla se apaga automáticamente.
2. Para poner el monitor en marcha puede presionar cualquier botón o empezar el ejercicio. Se apagará automáticamente cuando no reciba ninguna señal.
3. Si la visión en la pantalla no es buena, reemplace las baterías. Baterías: 1,5V UM-3 o AA

7. CONSIDERACIONES MEDIOAMBIENTALES

El símbolo con el que está marcado este aparato (contenedor basura con ruedas tachado) indica que no debe ser arrojado, por ningún motivo, a la basura doméstica. Cuando quiera deshacerse del producto deberá llevarlo a un punto de reciclaje apropiado (puntos limpios de su Ayuntamiento o entregarlo a su distribuidor cuando adquiera un producto de la misma marca y similares características al actual).

Si se deshace correctamente del producto podrá ser reutilizado, reciclado y recuperadas partes del mismo, y estará contribuyendo a conservar los recursos naturales, preservar el medio ambiente y reducir de manera significativa los posibles impactos negativos en nuestro entorno.

Para más información sobre el sistema de devolución, recogida y reciclaje de este tipo de productos consulte con su Ayuntamiento o con el vendedor del producto.

8. CONDICIONES DE GARANTIA

Consulta las condiciones de garantía de este equipo en www.salter.es

REF. PT- 0083
BICICLETA MAGNETICA

Diseño y calidad SALTER
Fabricado en: CHINA
Importado: Cial. SALTER, S.A.
Lluis Millet, 52
08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona – España
N.I.F.: A-08544298